

Text: Christian Maier

Artikeltags: Besprechung; Bewegung; Brämer, Rainer; Coaching; Einstein, Albert; Embodied Cognition; Gespräch; Maier, Christian; Sitzung; Wandercoaching

Gute Gespräche

Wie Bewegung im Freien Besprechungen effizient und produktiv macht – ein Essay von Christian Maier

Klagen über endlose Sitzungen sind Legende. Doch gelten sie meist deren Dauer, nicht dem Sitzen. Aber warum eigentlich hat sich das Sitzen derart eingebürgert, dass Gespräche in Bewegung als unseriös gelten? Zu Unrecht, sagt unser Autor. Und plädiert für bewegte Gespräche. Um Bewegung im Denken zu schaffen.



"Geht heute wieder alles auf Gesamtrechnung?", fragt der Ober im Waldcafé. "Nein, heute nicht", erwidert mein Begleiter. Registriert meinen verdutzten Blick. Und erklärt, dass er hier im Waldcafé immer die "Jahreszielgespräche" mit seinen Mitarbeitern führe – nach einem ausgedehnten Spaziergang im Wald. Er setzt sich dann mit ihnen zusammen, um bei einem Kaffee gemeinsam die wesentlichen Punkte des Gesprächs festzuhalten. Und da er einige Gespräche zu führen hat, kommen an einem Tag schnell etliche Cafébesuche zusammen. Daher die Frage nach der Gesamtrechnung.

Er ist nicht der Einzige, der es so macht. In seinem Unternehmen nehmen mittlerweile alle Führungskräfte ihre Mitarbeiter mit auf Spaziergänge mit anschließenden, zusammenfassenden Besprechungen im Waldcafé. Nicht weil dies besonders originell wäre. Sondern weil diese Gespräche wesentlich effektiver

verlaufen und auch heikle Punkte viel leichter angesprochen werden können.

Der Grund: Anders als beim Gegenübersitzen empfindet man beim Gehen keine räumliche Beengung. Man ist nicht aufeinander fixiert. Und es setzt sich nicht so leicht ein falscher Eindruck fest, ein vermeintlicher Dissens verhärtet sich nicht so schnell. Dank der körperlichen Bewegung fließt das Gespräch, man kann den Standpunkt rasch ändern und den Gedanken freien Lauf lassen. Aber auch Momente des Schweigens und des Innehaltens sind beim Gehen nicht unangenehm, ganz abgesehen davon, dass ein solcher – sagen wir: Gedankenlauf – für alle Beteiligten ein gesundes Erlebnis ist. Und zumeist eines, das noch länger nachwirkt.

Doch: Warum machen es nicht alle so? Warum wird trotz der offensichtlichen Vorteile von Bewegung so viel gesessen? Warum hat sich das Sitzen derart eingebürgert und hält sich hartnäckig – auch in einer auf Flexibilität, Veränderung und Schnelligkeit gepolten Arbeitswelt?

Das Leben muss draußen bleiben

Werfen wir einen Blick zurück in der Geschichte des Menschen. Der Mensch ist ursprünglich ein Läufer. Er war ständig in Bewegung: auf der Jagd, beim Suchen nach Orten zum Leben, auf der Flucht. Wussten Sie, dass er das ausdauerndste Lebewesen auf der Erde ist? Kein Tier, kein Hund, kein Pferd, keine Katze kann es auf Dauer mit einem laufenden Menschen aufnehmen. "Mit mir schon", denken Sie vielleicht. Stimmt, und jetzt sind wir mitten im Thema: Wenn Sie an Ihre Kindheit zurückdenken, werden Sie sich erinnern, dass es schon einmal mehr Bewegung in Ihrem Leben gegeben hat. Damals haben Sie die Welt in Bewegung erobert. Nicht auf einem Stuhl sitzend, während Ihre Eltern Ihnen alles mit Worten erklärt haben. Im Gegenteil, sicher

mussten auch Ihre Eltern aufpassen, dass Sie sich nicht alleine auf den Weg machten, die Welt zu erkunden.

Warum das schließlich im dauerhaften Sitzen endete, hat verschiedene Gründe. Der wichtigste begann mit dem Betreten des Klassenzimmers. Dort lernt jeder früher oder später, dass Bewegung gleich welcher Art negative Folgen haben kann. Die körperliche Bewegung wie herumgehen, den Platz wechseln, mal sitzen, stehen oder gar liegen – vom Herumtollen ganz abgesehen – ist dort unerwünscht. Auch die spontane Frage, einer plötzlichen Neugier folgend, kann als störend aufgefasst werden und entsprechende Konsequenzen nach sich ziehen.

Eine Lehrerin fragte einmal im Rahmen einer Weiterbildung, wie sie denn die Kinder dazu bringen könne, zu ihr zu schauen und nicht dauernd aus dem Fenster. Auf Rückfrage erläuterte sie, dass die Fenster ihres Klassenzimmers den Blick auf einen Wald eröffneten und dort immer wieder Tiere auftauchten, worauf die gesamte Klasse nur noch dort hinschaue. Sie habe sich schon überlegt, Vorhänge anzubringen – und diese natürlich auch zuzuziehen!

"Das Leben muss draußen bleiben!" steht daher imaginär an vielen Schultüren, und wenn die Schüler das ein paar Jahre mitgemacht haben, stellt sich der "Erfolg" garantiert ein. Es hat dann etwas von ihnen, von uns, *Besitz* ergriffen. Etwas, das dem Leben, der Lebensfreude, der Lebendigkeit, dem inspirierenden Erforschen entgegensteht. Und das *sitzt* tief, im wahrsten Sinne des Wortes.

Dabei kennen viele das Bild der umherwandernden alten Griechen, die sich angeregt irgendwelchen wichtigen Themen widmeten oder lernten. In schön gestalteten Gärten voller plätschernder Inspirationen oder entlang eines Flusses. So kommt der Begriff Schule auch ursprünglich vom griechischen *scholé* – Muße. Nur hat man damals darunter einen Ort für Konzentration und Kontemplation verstanden, in dem Muße, Müßiggang, Nichtstun und das Freisein von Geschäften gepflegt wurden. Nachvollziehbar, dass man sich dabei nicht in einen geschlossenen Raum gesetzt hat!

Genau das tun aber heute viele Menschen in unzähligen Besprechungen und Meetings, die nach wie vor treffenderweise auch "Sitzungen" genannt werden. Da sitzen sie dann in einem engen, schlecht belüfteten Raum, möglicherweise noch leicht abgedunkelt, damit man die Powerpoint-Projektion lesen kann. Die einzige Bewegung ist der Griff zur Kaffeetasse, respektive die nächste Textzeile der Präsentation, die von rechts, links oder oben hereinfliegt. Schaut man den Betroffenen in die Gesichter, so kann man erkennen, dass sie lieber woanders wären oder sich zumindest liegend der einschläfernden Atmosphäre hingeben würden. Stattdessen sitzen die meisten leicht nach hinten gelehnt, den Kopf etwas nach unten geneigt, wo zwei Hände liebevoll das iPhone streicheln, welches daraufhin alle möglichen interessanten Reaktionen zeigt.

Und das halten alle offenbar für effizient!!

Im Kopfsitzmodus

Natürlich hat sich vieles verändert, seit wir als Jäger durch die Gegend liefen. Aber eines definitiv nicht: nämlich dass der Mensch einen Körper hat, der für Bewegung gemacht ist. Und der inzwischen unter Bewegungsmangel leidet. Deutlich wird das an den vielen Haltungsschäden und Rückenproblemen in unserer sitzenden Welt.

Ebenso hartnäckig wie diese Beschwerden hält sich erstaunlicherweise das Sitzen. Nicht nur das, es gibt eine Fülle von festsitzenden Vorteilen der "bewegten Besprechung" und dem bewegten Lernen gegenüber. Dennoch erstaunt es, mit welcher Selbstverständlichkeit und Selbstgefälligkeit neulich der Personalverantwortliche eines großen Unternehmens konstatierte: "Besprechungen beim Gehen – das ist doch unseriös!" Vorangegangen war die Empfehlung, das sehr schöne, große und mit Bäumen, Bächen und Wiesen angelegte Firmengelände zu nutzen, um dort Besprechungen im Gehen durchzuführen. Legitim ist aber bis heute allein der direkte Weg zu Klo oder Kantine und wieder zurück.

Das ist typisch für unsere Art und Weise, der Umwelt gegenüberzutreten. Schon der Natursoziologe und Wanderforscher Rainer Brämer hat zutreffend festgestellt: "Heute schaut man die Welt eigentlich nur noch durch Glas an. Von Fenstern umgeben ist man zu Hause, bei der Arbeit, in der Schule, in der Freizeit, im Auto, Flugzeug und der Bahn oder beim Einkaufen. Und

die andere Hälfte der Zeit sitzt man vor Glas, vorm Computer, dem Handy und dem Fernseher. Daraus entsteht ein ‚Kopfsitzmodus‘, der die Umwelt zunehmend mehr auf Distanz hält."

Ein dazu passendes Besprechungsszenario: Ich komme in einen derart engen Besprechungsraum, dass ich kaum Platz für meine Tasche finde. Sieben von acht Stühlen sind besetzt – ich kämpfe mich zum freien Stuhl durch. Der Tisch ist voller Notebooks, Smartphones, Kaffeetassen und Gebäckeller. Das leise Summen des Beamers lenkt den Blick auf das Standbild im leicht abgedunkelten Raum. Fenster nach außen hat man sich gleich gespart – es handelt sich um einen modernen Tagungsraum in einem neu erstellten Tagungshotel. Wir beginnen ... "Entschuldigung, das ist ganz wichtig" – der Erste schnappt sein Handy und verlässt den Raum. Wir warten, jeder beschäftigt mit der eigenen Technik. Es geht weiter, immer wieder kurze Unterbrechungen – macht ja nichts, jeder nutzt die Zeit. Fazit: Obwohl so gut wie keine äußere Bewegung stattfindet, kein Blick nach außen möglich ist, hat jeder das Gefühl, im Fluss der Zeit zu sein, am Geschehen teilzuhaben, gefragt zu sein und im ständigen Kontakt mit dem Rest der Welt zu stehen. Alle stöhnen unter der Schnelligkeit, während sie nahezu unbeweglich in einem fensterlosen Raum sitzen.

Gehspräch statt Sitzung

"Dominanz der Fernsinne" hat das Rainer Brämer genannt: "Naturentfremdung zeigt sich vorzugsweise darin, dass wir nicht mehr wahrnehmen beziehungsweise berücksichtigen, was für unsere äußere und innere Natur lebenswichtig ist. Das führt zu einer Dominanz der Fernsinne wie Hören und Sehen." Seine Empfehlung ist Wandern als der intensivste Zugang zur Natur: "Das Besondere beim Wandern ist, dass die eigene Natur in Bewegung kommt. Denn die innere Natur entfaltet sich am besten in der äußeren Natur. Grüne Landschaften verstärken dabei positive Gefühle und mindern negative. Außerdem reduzieren sie Stress."

Das macht sich auch das sogenannte Wandercoaching zunutze, bei dem die übliche Coachingsitzung durch Wandern in der Natur oder einen Spaziergang durch einen Park zu einem bewegenden Gespräch wird – besser einem Gehspräch. "Wir lassen Sie nicht sitzen!" ist daher eine ebenso treffende Aussage eines Wandercoachs wie: "Sie finden Ihren Weg beim Gehen!" Wandercoaching nutzt das Gehen in der Natur zur Inspiration und Kraftquelle und zum Wechsel des Standpunktes. Schon Albert Einstein sagte bekanntlich, ein Problem könne "nicht im selben Kontext gelöst werden, in dem es entstanden ist". Der Coach versteht sich daher als Wegbegleiter, der den "Raum" öffnet für neue Perspektiven, damit der Klient die richtigen Antworten selber findet.

Die Bilder und Beobachtungen in der Natur, die sich auf dem Wanderweg bieten, sind daher wichtige Hilfen im Gespräch. Sie werden aufgegriffen und bieten vielfältige Analogien, die dem Menschen helfen, einen anderen Blickwinkel einzunehmen. Die Bewegung in der frischen Luft setzt zusätzlich Außenreize, die den Menschen anregen – physiologisch, psychisch und geistig. Der Mensch in seiner Gesamtheit wird angesprochen. Sein Potenzial kann sich entfalten und er erlebt sich in einer Beziehung mit der Natur, kann sein Thema in der Fülle der Natur und in daraus abgeleiteten Symbolen und Metaphern erkennen. Im unmittelbaren, nicht konstruierten Erleben entdeckt er Parallelen zu seinem Verhalten und Handeln in seiner Problem- und Fragestellung.

Mehr Bewegung ins Arbeitsleben bringen

Diese Erfahrungen lassen sich für jedes Gespräch im Gehen nutzen. Nicht nur, aber auch im Arbeitsleben. Wie die Jahreszielgespräche im Wald. Aktuelle Studien in den USA bestätigen dies: Sie zeigen, dass es für den Menschen vorteilhaft ist, sich zu bewegen, wenn er knifflige Aufgaben lösen muss. Dahinter steckt die Erkenntnis der Forschungsrichtung "Embodied Cognition" (verkörperte Wahrnehmung), dass das Denken des Menschen dadurch beeinflusst wird, wie er seinen Körper nutzt und ob und wie er sich bewegt.

Also: Was können Sie tun, um mehr Bewegung in Ihr Arbeitsleben zu bringen?

::: Sie können sich klarmachen, dass das Beharren auf unbeweglichen, sitzenden Besprechungen nicht deshalb richtig ist, weil es alle tun, sondern einzig auf einer Gewohnheit beruht – einer Gewohnheit, deren Absurdität und deren Maß an Ineffizienz schnell erkennbar werden, wenn man sich nur auf eine distanzierte Beobachtung einlässt.

:::: Sie können Ihre Tätigkeiten einmal durch die Brille eines Kindes betrachten und schauen, wo sich Bewegung anbietet.

:::: Sie können sich selbst erlauben, neue Wege zu gehen.

Und so wie jeder neue Weg beginnt auch dieser mit dem ersten Schritt. Probieren Sie es aus! Sie werden erleben: Gehen erleichtert den Gedankengang, ganz gleich, ob beim Coaching, bei Ziel- oder Konfliktgesprächen oder in einer kleinen Besprechungsrunde.

Christian Maier, geboren 1957, möchte lebendiges und spielerisches Lernen wieder zu einem natürlichen Bestandteil unseres Lebens machen. Er ist Vortragsredner, Jonglierlehrer, Wandercoach und unterstützt Unternehmen, Trainer und Menschen hin zu mehr geistiger Beweglichkeit. Er leitet das 1993 gegründete inner game Institut, ist Autor des Buches *Spielraum für Wesentliches* und betreibt zusammen mit Sybille Straube die auf Wandercoaching spezialisierte Coachingpraxis Sulzburg.

Lined area for notes or comments, consisting of horizontal dashed lines.